

Ce qu'il FAUT SAVOIR

L'aide à apporter à votre enfant ou à votre adolescent dépressif Information à l'intention des parents et des aidants

Qu'est-ce que la dépression?

Il est normal qu'un enfant ou un adolescent se sente triste de temps à autre. Ce sentiment ne l'empêche toutefois pas de poursuivre ses activités quotidiennes, et il finit par disparaître naturellement. La dépression au contraire se caractérise par une tristesse si profonde qu'elle perturbe la vie de tous les jours.

En règle générale, les symptômes de la dépression (aussi appelée dépression clinique ou trouble dépressif majeur) sont les suivants :

- Tristesse, inquiétude, irritabilité ou colère;
- Absence de joie de vivre ou difficulté à éprouver du plaisir;
- Désespoir ou dépréciation;
- Difficultés à accomplir les activités quotidiennes (maison, école, travail);
- Troubles du sommeil, de l'appétit ou de la concentration, manque d'énergie.



La dépression grave s'accompagne parfois d'hallucinations auditives (entendre des voix) ou d'envies de faire du mal (à soi ou à autrui). **La dépression est plus que de la tristesse.** Une personne dépressive ne peut quitter son état dépressif en « se secouant ». Des études ont en outre démontré que les individus dépressifs présentent des modifications chimiques au cerveau.

Quelle est la fréquence de la dépression?

La dépression est une affection courante. Les chercheurs estiment qu'environ 1 jeune sur 5 connaîtra un épisode dépressif avant l'âge de 18 ans. Des études démontrent également qu'en tout temps, entre 4 et 8 % des enfants et des adolescents sont atteints de dépression grave. Malheureusement, la plupart des personnes dépressives n'obtiennent pas d'aide. Pourtant, cette aide est importante, car des traitements efficaces existent. De plus, un traitement précoce contribue à prévenir la récurrence de nouveaux épisodes de dépression.

Quelles sont les causes de la dépression?

Il arrive que les parents se sentent coupables, car ils se croient responsables de la dépression de leur enfant. Toutefois, il n'y a pas de cause unique à la dépression; de nombreux facteurs y contribuent. Généralement, la dépression survient en raison d'une combinaison de divers facteurs à un moment donné :

Antécédents familiaux : si un parent ou un autre membre de votre famille a connu des épisodes dépressifs ou d'autres problèmes émotionnels, votre enfant présente un risque de dépression accru.

Stress : certains facteurs peuvent affecter profondément un jeune, comme :

- Les conflits entre parents ou entre frères et sœurs;
- Les parents fragilisés par le stress ou la dépression;
- La séparation ou le divorce des parents;
- L'intimidation;
- Les conflits ou les tensions avec les amis ou les camarades de classe;
- Les mauvais résultats scolaires ou le sentiment d'être soumis à trop de pression liée à la performance scolaire.

Il est parfois difficile pour les adultes d'adopter le point de vue d'un enfant ou d'un adolescent. Ce qui nous semble anodin peu important, peut être accablant pour un jeune. Et certains enfants sont plus sensibles au stress.

Que faire si votre enfant semble dépressif?

Si votre enfant se cassait un bras ou se plaignait de douleurs, vous le conduiriez chez le médecin, n'est-ce pas? En fait, plutôt que de causer une douleur physique, la dépression cause une douleur morale. **Et il est nécessaire d'aider votre enfant à obtenir un soulagement.** Si vous croyez que votre enfant pourrait être atteint de dépression, conduisez-le chez le médecin (votre médecin de famille ou le pédiatre) et décrivez les changements que vous avez observés dans son comportement, son humeur ou ses sentiments. Le médecin examinera l'enfant à la recherche de problèmes physiques qui pourraient expliquer son état dépressif. Il pourra vous orienter vers des services en santé mentale, un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social.

Si vous craignez que votre jeune ne s'en prenne à lui-même, appelez :

- Le médecin de votre enfant;
- Le Service des urgences ou;
- Une ligne d'écoute téléphonique en cas de crise.

Coup d'œil sur les traitements contre la dépression...

Il existe divers types de traitements contre la dépression. Ceux-ci peuvent être prescrits séparément ou en association, selon les cas. Il arrive que des traitements soient efficaces chez certains enfants, mais pas chez d'autres. Si un traitement ne fonctionne pas (après une tentative sérieuse, bien entendu), un professionnel de la santé mentale s'entretiendra avec vous et votre enfant pour envisager une autre approche thérapeutique.

1. Les « thérapies par la parole » ou psychothérapies

Il existe différents types de psychothérapie, en outre :



- **La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : elle vise à remplacer les pensées et les comportements négatifs et dépressifs qui alimentent l'état dépressif par des pensées et des comportements positifs et constructifs.
- **La thérapie interpersonnelle (T.I.P.)** : elle vise à diminuer la tension et à résoudre les conflits associés à la dépression.
- **La thérapie axée sur la recherche de solutions** : elle cible les forces de la personne, pour aider le jeune à se concentrer sur les changements qu'il désire apporter à sa vie et la façon d'y parvenir.

2. Les médicaments (antidépresseurs) :



- Permettent aux médecins et aux psychiatres d'atténuer la dépression;
- Améliorent l'humeur et la sensation de plaisir en agissant sur la chimie du cerveau;
- Peuvent faciliter la psychothérapie;
- Ne sont pas nécessaires dans tous les cas de dépression.

Penez-y bien! Si votre enfant était asthmatique, le laissez-vous surmonter sa maladie sans traitement?

Les antidépresseurs sont-ils des médicaments sûrs?

Certaines personnes se questionnent à savoir si les des antidépresseurs chez les enfants et les adolescents sont sécuritaires. Des recherches ont démontré l'efficacité de ces médicaments lorsque ceux-ci sont utilisés adéquatement, sous la supervision d'un médecin. Comme pour les lunettes, la prescription doit être ajustée en fonction de chaque jeune.

Les avis sur les antidépresseurs sont parfois tranchés - une vision nuancée de ces médicaments est pourtant préférable. Les médicaments ne sont pas tous mauvais, mais ils ne sont pas toujours nécessaires.

3. Services externes et patients hospitalisés



401, chemin Smyth, Ot

Les enfants et les adolescents atteints de dépression sont généralement traités en consultation externe ou dans des centres communautaires de santé mentale. Si la dépression est grave, votre enfant aura peut-être besoin d'un soutien accru dans le cadre d'un programme intensif de jour ou de soir, ou d'une hospitalisation.

Un mode de vie sain fait une différence

Une bonne hygiène de vie peut considérablement aider votre jeune à aller mieux. Un esprit sain dans un corps sain. Ainsi, assurez-vous que votre jeune :

- **Dort suffisamment.** La qualité du sommeil influence l'humeur et le niveau d'énergie. Consultez notre feuille de renseignements sur les troubles du sommeil si votre enfant ou votre adolescent a des problèmes de sommeil.
- **A une alimentation saine, qui comprend des fruits et des légumes en bonne quantité.** Certaines études indiquent qu'une insuffisance en acides gras oméga 3 pourrait aggraver la dépression (consultez notre feuille de renseignements sur les acides gras oméga 3).
- **Est actif.** Les enfants et les adolescents ont besoin d'environ une heure d'activité physique par jour, si possible dehors au soleil. Les études montrent que les exercices d'aérobic (qui augmentent les fréquences cardiaque et respiratoire) auraient un effet antidépresseur.
- **Prend suffisamment de soleil.** L'exposition insuffisante au soleil (carence en vitamine D) peut déclencher la dépression chez certaines personnes sujettes à la « dépression saisonnière ».
- **Évite la drogue et l'alcool.** Au départ, les jeunes éprouvent parfois un sentiment de mieux-être lorsqu'ils consomment des drogues, toutefois, celles-ci entraînent davantage de problèmes et aggravent la situation à la longue.



Collaborer avec l'école

Discuter avec le personnel de l'école si la dépression de votre jeune est aggravée par le stress lié à l'école, ou si la maladie influe sur sa fréquentation ou son rendement scolaire. Prenez rendez-vous avec son professeur, le conseiller d'orientation ou le directeur pour discuter de la dépression de votre jeune. Si vous êtes mal à l'aise de dire que votre enfant est atteint de dépression, expliquez simplement que votre jeune a du mal à gérer le stress ou se sent dépassé. Collaborez avec l'école pour aider votre enfant à gérer le stress et pour diminuer la pression qu'il ressent. Les professeurs seront peut-être en mesure d'adapter le plan d'apprentissage de votre enfant.

Venir en aide à un enfant ou un adolescent dépressif

Le fait de comprendre et de soutenir un enfant ou un adolescent dépressif n'est pas facile. Voici quelques conseils :

- ✓ **Dites à votre enfant que vous avez remarqué que quelque chose ne va pas.** « J'ai remarqué que tu te comportes un peu différemment ces jours-ci »; « Tu m'as l'air un peu stressé ces temps-ci »; « Tu n'as pas l'air dans ton assiette en ce moment ».
- ✓ **Exprimez vos préoccupations.** « Je m'inquiète pour toi »; « J'ai peur que quelque chose n'aille pas ».
- ✓ **Offrez votre soutien.** « Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider? »; « Tu sais que tu peux compter sur mon aide ».
- ✓ **Discutez, mais en proposant des choix.** Il est important de discuter avec votre enfant, mais aussi de trouver des moyens pour lui offrir des choix. « Nous devons vraiment avoir une discussion – veux-tu que nous parlions maintenant ou plus tard? ».
- ✓ **N'oubliez pas de relaxer et d'avoir du plaisir.** Assurez-vous de prendre régulièrement du temps pour relaxer et vous amuser avec votre enfant. « J'ai envie de partager de bons moments avec toi, j'ai des petites idées, mais y a-t-il une activité qui te ferait plaisir? ».
- ✓ **Définissez les problèmes et tentez de proposer des solutions.** Aidez votre enfant à définir les sources de stress et les moyens d'y remédier. L'objectif est généralement de réduire le stress, dans la mesure du possible, et de lui montrer des façons de gérer les situations de stress. Dans le cas des adolescents, on observe parfois une réticence à l'égard des conseils parentaux. Essayez d'engager la discussion à l'aide d'une formule comme « J'ai des idées pour t'aider à gérer ton stress. Aimerais-tu les entendre? ».
- ✓ **Prenez soin de vous-même.** Il est parfois très stressant de voir son enfant aux prises avec la dépression. Il est important de garder du temps pour soi-même. Faites appel à votre réseau de soutien (amis, famille, collèg collègues). Si vous vous sentez proche de l'épuisement, consultez un professionnel. Le meilleur moyen d'aider votre enfant commence par vous occuper de vous-même en premier lieu.

Ce qui n'aide pas l'enfant

Le fait de comprendre et de soutenir un enfant ou un adolescent dépressif n'est pas facile. Voici quelques comportements à éviter :

- **Ne blâmez pas votre enfant.** Le fait de blâmer ou de culpabiliser votre enfant pour son état dépressif n'aidera en rien. Au contraire, cette attitude peut amplifier son stress et accabler votre enfant davantage. Pire encore, elle peut fermer votre enfant à la discussion.
- **Ne vous attendez pas à ce que votre enfant sorte de sa dépression en « se secouant ».** Il ne peut pas quitter son état dépressif par la force de la « volonté », tout comme un diabétique ou un asthmatique ne peut pas « se débarrasser » de sa maladie en croisant les doigts.
- **Évitez les luttes de pouvoir.** Tentez de donner à votre enfant le sentiment d'avoir prise sur sa situation en lui donnant le choix autant que possible. Par exemple, vous pouvez insister pour qu'il rencontre un professionnel, mais donnez-lui le choix de la date du rendez-vous ou du type de conseiller.
- **Ne cessez pas de chercher des moyens d'aider votre enfant.** Il est parfois frustrant de ne pas obtenir l'aide qui convient à votre enfant (longues listes d'attente ou services limités). Toutefois, si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas chez votre enfant, vous avez sans doute raison. Faites preuve de persévérance pour obtenir l'aide dont votre enfant a besoin.

Où obtenir de l'aide dans l'Est de l'Ontario

- En situation de crise?** Ligne de crise pour enfants, jeunes, familles de l'Est de l'Ontario, 613 260-2360 ou sans frais, 1 877 377-7775
- Vous cherchez des ressources en santé mentale?** www.eMentalHealth.ca propose un répertoire en ligne bilingue des services et des ressources en santé mentale offerts dans les régions d'Ottawa, de l'Est de l'Ontario et au Canada.
- Comté de Renfrew.** Centre Phoenix (Phoenix Centre for Children, Youth and Families), bureaux à Renfrew et à Pembroke : 613-735-2374/1 800 465-1870, www.renc.igs.net/~phoenix
- Comtés unis de Leeds et Grenville.** Centre « Child and Youth Wellness Centre », bureaux à Brockville, à Elgin, à Gananoque et à Prescott : 613 498-4844, www.cywc.net
- Comté de Lanark.** Open Doors for Lanark Children and Youth, bureaux à Carleton Place, à Smiths Falls et à Perth : 613 283-8260, www.opendoors.on.ca
- Pour trouver un psychologue en Ontario.** Ordre des psychologues de l'Ontario : 1 800 489-8388, <http://www.cpo.on.ca/>

Où trouver de l'aide à Ottawa

- Bureau des services à la jeunesse** (de 12 à 20 ans), 613 562-3004, www.ysb.on.ca
- Services à la famille Ottawa**, 613 725-3601, http://www.familyservicesottawa.org/french/french_index.html
- Service familiale catholique d'Ottawa**, 613 233-8418, <http://www.cfsottawa.ca/francais/apercu.html>
- Jewish Family Services**, 613 722-2225, www.jfsottawa.com
- Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et le Centre de santé mentale Royal Ottawa** (orientation par un médecin requise) 613 737-7600, poste 2496. Pour en savoir plus sur nos programmes : www.cheo.on.ca
- Pour trouver un psychologue à Ottawa :** Téléphonnez au Service de recommandation de l'Académie de psychologie d'Ottawa 613 235-2529, pour obtenir une liste (non exhaustive) de psychologues de la région d'Ottawa : <http://www.ottawa-psychologists.org/f-find.htm>

Soutien et groupes de défense

- PLEO (Parent's Lifelines of Eastern Ontario)** : groupe de soutien pour les familles touchées par la maladie mentale, www.pleo.on.ca.
- Parent's for Children's Mental Health** : organisme provincial visant à aider les parents qui ont un enfant ou un adolescent aux prises avec une maladie mentale, www.parentsforchildrensmentalhealth.org.



Vous cherchez à en savoir plus?

Site Web

- Association canadienne pour la santé mentale www.acsm.ca/bins/content_page.asp?cid=3-86-87&lang=2
- Association Canadienne des Troubles Anxieux www.anxietycanada.ca
- Centre de toxicomanie et de santé mentale www.camh.net
- Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires www.revivre.org

Ouvrage destiné aux parents

- Aider l'enfant dépressif: guide pratique à l'intention des parents* Martha Underwood Bernard, 2007.
- Pour aider votre enfant à retrouver le sourire* Luis Vera, 2008.

Ouvrage destiné aux enfants ou aux adolescents

- Le mal de vivre chez les adolescents* Kate Scowen, 2008.

Auteurs : document révisé par le comité d'information en santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et par les membres du Réseau d'information en santé mentale pour enfants et ados (www.cymhin.ca). Nos remerciements à Sylvia Naumovski et à Sarah Cannon de l'organisme Parents for Children's Mental Health, www.parentsforchildrensmentalhealth.org



Licence : avec l'autorisation de Creative Commons. Vous êtes libre de fournir, copier et distribuer ce document dans son intégralité et sans aucune modification. Ce document ne peut être utilisé à des fins commerciales. Communiquez avec le comité d'information en santé mentale si vous souhaitez les adapter à votre communauté!

Clause de non-responsabilité : L'information contenue dans cette feuille de renseignements peut être utile pour votre enfant, ou non. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information concernant la santé de votre enfant.

Fourni par:

Date de la dernière révision : juin, 2010

Références

Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders, American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007. Retrieved Oct 10, 2007 from http://www.aacap.org/galleries/PracticeParameters/InPress_2007_DepressiveDisorders.pdf .

Bridge et al.: Clinical response and risk for reported suicidal ideation and suicide attempts in pediatric antidepressant treatment. *Journal of the American Medical Association*, 2007; 297:1683-1696. Retrieved Oct 10, 2007 from <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/297/15/1683>.